Sustitutos inteligentes en sus recetas permiten cocinar de manera saludable para el corazón

Utilice las sugerencias a continuación para reducir la grasa, el colesterol y el exceso de calorías en sus recetas preferidas. Intente agregar especias a las recetas en lugar de sal para mejorar el sabor.

Si la receta usa:	Pruebe con esto en su lugar:
Leche entera	Leche descremada, ½%, o 1%
Crema	Leche evaporada sin grasa (descremada), mezcla de crema y leche sin grasa
Crema batida	Leche descremada evaporada batida fría o use una cobertura batida con bajo contenido graso o sin grasa
Crema agria	Crema agria sin grasa, yogur con bajo contenido graso, o mezcle 1 taza de requesón con bajo contenido graso con una cucharada de leche descremada y 2 cucharadas de jugo de limón (para la acidez)
Mayonesa	Mayonesa con bajo contenido graso o sin grasa, yogur común sin grasa
Queso crema	Versiones con contenido reducido de grasa o sin grasa (cuando hornee, no use el tipo sin grasa)
Queso ricota	Requesón al 1%, ricota descremada o sin grasa
Queso con leche entera (queso común)	Mozzarella elaborada con leche descremada o queso con bajo contenido graso o queso con contenido graso reducido
Manteca, grasa de cerdo, manteca para masa	Dependiendo de la receta, use aceite de canola o de oliva o margarina.
Margarina en pan	Margarina blanda, envasada blanda, pasta o batida. Se puede usar margarina con contenido graso reducido o sin grasa. La margarina batida no se puede usar para hornear. La margarina con contenido graso reducido o sin grasa no se puede usar para hornear o freír.
Aceite (para hornear)	Cantidades iguales de compota de manzanas o el doble de yogur común

Sustitutos inteligentes en sus recetas permiten cocinar de manera saludable para el corazón

Si la receta usa:	Pruebe con esto en su lugar:
1 huevo entero	2 claras de huevo o sucedáneo del huevo equivalente o 1 una clara de huevo y dos cucharaditas de aceite
1 yema de huevo	1 clara de huevo
1 huevo (para espesar)	1 cucharada de harina
1 onza de chocolate para hornear	3 cucharadas de cacao en polvo y (si se necesita grasa) 1 cucharada de aceite de canola
Salsa de caramelo	Jalea de chocolate
Nueces, coco	Use menos nueces y tuéstelas para agregar sabor. Las frutas secas, como uvas pasas, arándano seco, damasco seco cortado, pueden reemplazar las nueces o el coco.
Glaseado	Merengue, cobertura con bajo contenido graso o sin grasa, azúcar impalpable espolvoreada, cacao en polvo espolvoreado, glaseado de queso crema elaborado con azúcar impalpable y queso crema con bajo contenido graso, fruta o mermelada
Cortes de carne con alto contenido graso rotulados “excelentes” o “de primera calidad”.	Cortes de carne más magras rotuladas “seleccionadas”, como redondo, el solomillo, y el lomo de la tapa
Carne picada (todos los tipos)	Seleccione carnes picadas con 10% o menos de “grasa por peso”
Fiambres	Variedades con bajo contenido graso, como pavo sin piel, pollo sin piel, o jamón magro
Salchicha	Pavo molido con 10% o menos de “grasa por peso”, salchicha vegetariana
Tocineta	Tocineta canadiense, tocineta de pavo, jamón magro (use las variedades con bajo contenido graso)
Aguacate, aceitunas, coco, etc. para guarnición de ensaladas	Frutas y verduras con menos contenido graso, como rodajas de pepino o naranja, tirabuzones de zanahoria, rosas de tomate
Aderezo para ensaladas	Aderezos comerciales con bajo contenido graso o sin grasa o prepare aderezos con aceite, agua, y vinagre o jugo de limón
Sopas crema	Caldos con la grasa quitada, sopas a base de caldo o leche sin grasa (descremadas)